

DIETA PODSTAWOWA							
Data	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024	30.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwiezior ek	Zupa ryżowa 350ml (9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 200g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kluski śląskie 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2272kcal; B: 66g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2069kcal; B: 63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1997kcal; B: 84g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 18g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024	30.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 200g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kluski śląskie 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2272kcal; B: 66g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2069kcal; B: 63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1997kcal; B: 84g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 18g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024	30.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zielenią 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa ryżowa 350ml (9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 200g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kluski śląskie 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zielenią 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zielenią 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2524kcal; B: 78g; T:90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 312g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2261kcal; B:71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 306g w tym cukry: 42g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2214kcal; B: 93g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 273g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024	30.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jablko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron z mięsem i szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kluski śląskie 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jablko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2272kcal; B: 66g; T:70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2086kcal; B:64g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 285g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2216kcal; B: 83g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 269g w tym cukry: 32g; Bł: 21g; Sól: 4g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024	30.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 250ml (9) Makaron z mięsem i szpinakiem 150g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (1,9) Kluski śląskie 100g (1,3) Gulasz wieprzowy 100g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 150g (7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z kurczaka gotowany w sosie 75g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 30g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 40g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1098kcal; B: 36g; T:38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 145g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 1g	E: 1032kcal; B: 35g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 133g w tym cukry: 7g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1021kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 139g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1000kcal; B: 29g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 107g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 997kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 125g w tym cukry: 16g; Bł: 9g; Sól: 2g
------------------	---	---	---	---	---	---	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024	30.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 200g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Ogórek 70g

	70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2291kcal; B: 78g; T:90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 258g w tym cukry: 14g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B:85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2081kcal; B: 88g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 232g w tym cukry: 24g; Bł: 31g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.
8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorzycza** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.